

Edukasi Hipertensi Dan Upaya Pengendalian Tekanan Darah Dengan Senam Hipertensi

Senja Atika Sari¹, Nury Lutfiatil Fitri¹, Uswatun Hasanah¹, Sri Nurhayati¹

Akademi Keperawatan Dharma Wacana

Corresponding author email: senjahas@gmail.com

INFO ARTIKEL

Diterima: 20 Maret 2024

Direvisi: 7 April 2024

Disetujui: 20 April 2024

Keywords:

Hipertensi,
Olahraga,
Senam,
Terapi Komplementer,

ABSTRAK

Hipertensi menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu diantisipasi dan menjadi faktor risiko penyakit kardiovaskular. Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan darah lebih dari 90 mmHg berdasarkan dua pengukuran atau lebih. Terapi komplementer seperti senam hipertensi dianggap mampu sebagai pengobatan tekanan darah tinggi. Dengan senam, aliran darah dan suplai oksigen ke otot dan rangka aktif, khususnya otot jantung akan meningkat. Latihan dan aktivitas fisik meningkatkan kebutuhan oksigen dalam sel untuk proses produksi energi, menyebabkan peningkatan denyut jantung, yang meningkatkan curah jantung dan volume sekuncup. Hal ini meningkatkan tekanan darah. Setelah istirahat, pembuluh darah membesar atau membesar selama kurang lebih 30 hingga 120 menit sehingga menyebabkan penurunan aliran darah untuk sementara, setelah itu tekanan darah kembali ke tekanan darah sebelum berolahraga. Olahraga teratur dan terus menerus menurunkan tekanan darah dalam jangka waktu lama dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah olahraga adalah relaksasi pembuluh darah akibat olahraga. Ketika pembuluh darah membesar, tekanan darah menurun. Metode yang digunakan dalam memberikan layanan ini adalah pendidikan kesehatan, peragaan senam hipertensi dan role play. Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Mulojati Metro Barat. Selepas kegiatan dilakukan, seluruh peserta dapat menyerap informasi secara utuh dan 80% peserta dapat mengikuti pelatihan kembali mengenai hipertensi.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
Copyright@ Author (2024).

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat utama di seluruh dunia dan merupakan faktor risiko penyakit kardiovaskular. Hal ini tidak dikontrol secara optimal di seluruh dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengumumkan pada 13 September 2019 bahwa wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi yaitu sebesar 27%, sedangkan wilayah Amerika memiliki prevalensi hipertensi terendah yaitu sebesar 18% [1]. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan darah lebih besar dari 90 mmHg berdasarkan dua pengukuran atau lebih [2]. Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah meningkat secara tidak normal

dan terus-menerus pada beberapa tes tekanan darah, yang disebabkan oleh satu atau lebih faktor risiko yang tidak berkontribusi secara memadai terhadap pemeliharaan tekanan darah normal [3].

Hipertensi menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu diperhatikan secara mendalam dan penting. Ketika hipertensi terjadi, jarang menimbulkan gejala atau keterbatasan yang signifikan pada kesehatan fungsional pasien. Jika tidak diobati, komplikasi tekanan darah tinggi dapat mempengaruhi sistem kardiovaskular, saraf, dan ginjal. Aliran darah yang kuat dan laju pengerasan pada pembuluh darah bisa meningkatkan resiko penyakit jantung koroner dan stroke. Kerja ventrikel kiri meningkat sehingga menyebabkan hipertrofi ventrikel dan meningkatkan risiko penyakit arteri koroner, aritmia, dan gagal jantung. Banyak kasus kematian akibat hipertensi berasal dari penyakit arteri koroner dan infark miokard akut atau gagal jantung [4].

Salah satu pengobatan yang mungkin dapat dilakukan untuk pengurangan penyakit hipertensi adalah terapi komplementer seperti senam hipertensi. Senam ini menjadi aktifitas untuk meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen ke otot dan rangka yang aktif, khususnya otot jantung [5]. Pada saat berolahraga, kebutuhan oksigen dalam sel meningkat yang berguna untuk memproduksi energi sehingga denyut jantung meningkat, yang mana menjadi sebab meningkatnya curah jantung dan volume sekuncup yang akan meningkatkan tekanan darah [6]. Setelah istirahat, pembuluh darah membesar selama kurang lebih 30 hingga 120 menit sehingga menyebabkan penurunan aliran darah untuk sementara, setelah itu tekanan darah kembali ke tekanan darah sebelum berolahraga. Olahraga teratur dan terus menerus menurunkan tekanan darah dalam jangka waktu lama dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah olahraga adalah relaksasi pembuluh darah akibat olahraga. Ketika pembuluh darah membesar, tekanan darah menurun.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan, demonstrasi, dan role-play. Pelayanan ini diberikan dengan memberikan informasi pencegahan dan penatalaksanaan penyakit hipertensi melalui senam hipertensi. Informasi mengenai darah tinggi dan cara olahraga untuk darah tinggi akan diberikan kepada masyarakat.

Struktur pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Pada tahap persiapan, tim menyampaikan usulan kegiatan kepada puskesmas sasaran yaitu Puskesmas Mulyojati yang kemudian menyetujui usulan tersebut. Selanjutnya, buat rencana kegiatan.
2. Tahap pelaksanaan kegiatan. Langkah pertama menjelaskan konsep hipertensi dan senam hipertensi. Tim kemudian mendemonstrasikan senam hipertensi kepada peserta, memberikan pertanyaan kepada peserta mengenai konsep hipertensi, dan peserta melakukan role play yaitu mempraktekkan kembali senam hipertensi yang diajarkan oleh tim pengabdian.
3. Tahap penilaian terdiri dari menjawab pertanyaan dan latihan senam hipertensi yang dipandu oleh tim pengabdian.

4. HASIL & PEMBAHASAN

Penyuluhan dan praktik senam hipertensi berlangsung sesuai jadwal dari 10 hingga 22 Oktober 2022 di Kelurahan Mulyosari, wilayah kerja Puskesmas Mulyojati. Terdapat 25 peserta yang

mengikuti kegiatan ini, semuanya adalah penderita hipertensi. Acara dimulai dengan penyampaian materi tentang hipertensi, mencakup pengertian, penyebab, tanda gejala, dan teknik senam hipertensi. Durasi penyampaian materi adalah sekitar 45 menit, kemudian peserta mendengarkan dengan penuh perhatian dan melanjutkan dengan demonstrasi dan peran oleh para peserta. Keseluruhan peserta mampu menyerap informasi dengan baik, dengan 80% dari mereka mampu mengulang kembali senam hipertensi



Gambar 1. Peserta sedang mendengarkan penjelasan narasumber

Kegiatan ini menjadi ajang menambah pengalaman bagi peserta dan pengetahuan, khususnya peserta penderita hipertensi. Melalui kegiatan ini, peserta mendapat pengetahuan bagaimana cara menurunkan tekanan darah secara mandiri dirumah masing-masing. Pada saat pelaksanaan kegiatan, peserta antusias ketika mempraktekkan gerakan yang dilakukan oleh pemateri. Disela-sela senam, peserta juga melakukan diskusi dengan narasumber terkait pengetahuan proses pencegahan hipertensi dan gerakan senam hipertensi.



Gambar 2. Peserta sedang mempraktekkan senam hipertensi

5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang hipertensi dan latihan senam hipertensi berjalan dengan tertib dan lancar. Sebanyak 80% peserta mampu menangkap informasi dan ilmu yang diberikan dengan baik, serta memahami materi yang disampaikan. Untuk gerakan senam hipertensi sendiri, peserta mampu melakukan gerakan secara mandiri dan bisa dilakukan dirumah masing-masing. Diskusi interaktif tentang hipertensi dan senam hipertensi berlangsung cukup baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO, "Hypertension," *WHO*, 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
- [2] S. C. Smeltzer and B. G. Bare, "Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth Edisi 12," *Alih Bhs. Indones. Yulianti, D Kim. A. Jakarta EGC*, 2013.
- [3] A. S. Wijaya and Y. M. Putri, "Keperawatan medikal bedah," *Yogyakarta Nuha Med.*, 2013.
- [4] P. LeMone, K. M. Burke, and G. Bauldoff, "Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah (Edisi 5, Vol. 2; MT Iskandar, Ed.; B. Angelina, EK Yudha, PE Karyuni, & NB Subekti, Penerj.)," *Jakarta Buku Kedokt. EGC*, 2016.
- [5] T. Hernawan and F. N. Rosyid, "Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di panti wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta," *J. Kesehat.*, vol. 10, no. 1, pp. 26–31, 2017.
- [6] N. P. Sumartini, Z. Zulkifli, and M. A. P. Adhitya, "Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019," *J. Keperawatan Terpadu (Integrated Nurs. Journal)*, vol. 1, no. 2, p. 47, Oct. 2019, doi: 10.32807/jkt.v1i2.37.